



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 45 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

15

Pannbiff med stekt lök och potatismos

Potatismos

Mospotatis 450 g

🏠 Lättmjölk ½ dl

🏠 Flytande margarin ½ tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Stekt lök

Gul lök 2 st

🏠 Flytande margarin 1 tsk

🏠 Rödvinvinäger ½ msk

🏠 Salt

🏠 Socker 1 krm

Pannbiffar

Nötfärs 250 g

🏠 Ströbröd 1½ msk

🏠 Lättmjölk 1½ msk

🏠 Äggula 1 st

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar 1 krm

🏠 Neutral olja 1 tsk

Till servering

Rårörda lingon 1 msk

1. Potatismos: Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. Stekt lök: Skala och skiva gul lök tunt. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek löken på medelvärme tills den mjuknat, ca 5 min. Tillsätt rödvinvinäger och låt vätskan koka in. Smaka av med lite salt och socker.

3. Pannbiffar: Blanda ströbröd, mjölk, äggula, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner nötfärs och forma till 4 biffar. Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek färsbiffarna ca 5 min per sida, tills de är helt genomstekta (innertemp 72°C).

4. Potatismos: Värm mjölk och flytande margarin i en kastrull. Häll av potatisen och mosa med elvisp eller potatisstöt. Tillsätt mjölkblandningen och vispa till ett mos. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.

5. Servera pannbiffar med stekt lök, potatismos och en klick rårörda lingon.